Consejos para un Corazon Sano

Ha tratado bien a su corazon? El corazon trabaja fuerte para nosotros. Y ya es tiempo de regresar el favor.

Mantengase en un peso saludable.

Mantenga su presion sanguinea y colesterol bajos.

Deje de fumar.

Camine.

Hagase la prueba de diabetes. Mantenga sus niveles de azucar en la sangre bajos si padece de la enfermedad

Elmore County Hispanic Organization

CENTRAL DISTRICT HEALTH DEPARTMENT

Southwest District Health

For More Information: www.cdhd.org

Consejos para un Corazon Sano

Ha tratado bien a su corazon? El corazon trabaja fuerte para nosotros. Y ya es tiempo de regresar el favor.

Mantengase en un peso saludable.

Mantenga su presion sanguinea y colesterol bajos.

Deje de fumar.

Camine.

Hagase la prueba de diabetes. Mantenga sus niveles de azucar en la sangre bajos si padece de la enfermedad

Elmore County Hispanic Organization

CENTRAL DISTRICT HEALTH DEPARTMENT

Southwest District Health

For More Information: www.cdhd.org

Consejos para un Corazon Sano

Ha tratado bien a su corazon? El corazon trabaja fuerte para nosotros. Y ya es tiempo de regresar el favor.

Mantengase en un peso saludable.

Mantenga su presion sanguinea y colesterol bajos.

Deje de fumar.

Camine.

Hagase la prueba de diabetes. Mantenga sus niveles de azucar en la sangre bajos si padece de la enfermedad

Elmore County Hispanic Organization

CENTRAL DISTRICT HEALTH DEPARTMENT

Southwest District Health

For More Information: www.cdhd.org

Mantenga Un Peso Saludable

Si Ud. esta sobrepeso, perder 10 lbs. y mantener ese peso puede bajar su presion sanguinea y colesterol. Tambien ayuda a mejorar los niveles de azucar en la sangre en personas con diabetes.

Controle su Presion Sanguinea y Niveles de Colesterol

Aprenda cuando y como tomar medicamentos para el corazon.

Pregunte a su Doctor por un referido a un Dietista para poder recibir una dieta personalizada.

Deje de Fumar

El fumar aumenta el riesgo de un ataque al corazon o infarto a razon de 2-6 veces mas que los no fumadores.

El riesgo del corazon de ex-fumadores es la mitad de un fumador despues de un año y es el mismo riesgo de un no fumador despues de 5-15 años de dejar de fumar.

El fumar aumenta el latido cardiaco, la presion sanguinea, hace que la sangre no pueda mover bien el oxigeno por todo el cuerpo y que la sangre sea mas pegajosa.

El fumar hace que el cuerpo no pueda usar bien la insulina.

Muevase Mas

30 minutos de ejercicio diariamente reduce su colesterol, trigliceridos, niveles de azucar en la sangre y presion sanguinea.

Caminando rapido 5-15 minutos, varias veces al dia, le beneficia a su corazon y salud.

Controle la Diabetes

Las enfermedades del corazon son la causa principal de muertes relacionadas con la diabetes. Hagase la prueba de diabetes , como 6 millones de Americanos padecen de diabetes y lo desconocen. Personas con Tolerancia Alterada a la Glucosa (a veces llamada prediabetes) tambien corren el riesgo de un ataque al corazon o infarto

Mantenga Un Peso Saludable

Si Ud. esta sobrepeso, perder 10 lbs. y mantener ese peso puede bajar su presion sanguinea y colesterol. Tambien ayuda a mejorar los niveles de azucar en la sangre en personas con diabetes.

Controle su Presion Sanguinea y Niveles de Colesterol

Aprenda cuando y como tomar medicamentos para el corazon.

Pregunte a su Doctor por un referido a un Dietista para poder recibir una dieta personalizada.

Deje de Fumar

El fumar aumenta el riesgo de un ataque al corazon o infarto a razon de 2-6 veces mas que los no fumadores.

El riesgo del corazon de ex-fumadores es la mitad de un fumador despues de un año y es el mismo riesgo de un no fumador despues de 5-15 años de dejar de fumar.

El fumar aumenta el latido cardiaco, la presion sanguinea, hace que la sangre no pueda mover bien el oxigeno por todo el cuerpo y que la sangre sea mas pegajosa.

El fumar hace que el cuerpo no pueda usar bien la insulina.

Muevase Mas

30 minutos de ejercicio diariamente reduce su colesterol, trigliceridos, niveles de azucar en la sangre y presion sanguinea.

Caminando rapido 5-15 minutos, varias veces al dia, le beneficia a su corazon y salud.

Controle la Diabetes

Las enfermedades del corazon son la causa principal de muertes relacionadas con la diabetes. Hagase la prueba de diabetes , como 6 millones de Americanos padecen de diabetes y lo desconocen. Personas con Tolerancia Alterada a la Glucosa (a veces llamada prediabetes) tambien corren el riesgo de un ataque al corazon o infarto

Mantenga Un Peso Saludable

Si Ud. esta sobrepeso, perder 10 lbs. y mantener ese peso puede bajar su presion sanguinea y colesterol. Tambien ayuda a mejorar los niveles de azucar en la sangre en personas con diabetes.

Controle su Presion Sanguinea y Niveles de Colesterol

Aprenda cuando y como tomar medicamentos para el corazon.

Pregunte a su Doctor por un referido a un Dietista para poder recibir una dieta personalizada.

Deje de Fumar

El fumar aumenta el riesgo de un ataque al corazon o infarto a razon de 2-6 veces mas que los no fumadores.

El riesgo del corazon de ex-fumadores es la mitad de un fumador despues de un año y es el mismo riesgo de un no fumador despues de 5-15 años de dejar de fumar.

El fumar aumenta el latido cardiaco, la presion sanguinea, hace que la sangre no pueda mover bien el oxigeno por todo el cuerpo y que la sangre sea mas pegajosa.

El fumar hace que el cuerpo no pueda usar bien la insulina.

Muevase Mas

30 minutos de ejercicio diariamente reduce su colesterol, trigliceridos, niveles de azucar en la sangre y presion sanguinea.

Caminando rapido 5-15 minutos, varias veces al dia, le beneficia a su corazon y salud.

Controle la Diabetes

Las enfermedades del corazon son la causa principal de muertes relacionadas con la diabetes. Hagase la prueba de diabetes , como 6 millones de Americanos padecen de diabetes y lo desconocen. Personas con Tolerancia Alterada a la Glucosa (a veces llamada prediabetes) tambien corren el riesgo de un ataque al corazon o infarto